

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE**

**“MANUEL FAJARDO”**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**

**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**

**PINAR DEL RÍO**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE  
MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.**

**Título:**

**Plan de actividades Físico-Recreativas para la ocupación del  
tiempo libre de los adolescentes entre 11 – 15 años de la zona  
148 perteneciente al Consejo Popular “10 de Octubre”  
municipio Pinar del Rio.**

**Autora: Lic. Yenisey Díaz Hernández.**

**Tutor: MSc. Ernesto Santana García.**

**“Año 53 de la Revolución”**

**2011**

## DEDICATORIA

*Dedico este trabajo a quien es y será siempre la persona más importante de mi vida. Mi madre.*

*Gracias mami*

## **AGRADECIMIENTOS**

Quisiera agradecer de forma especial a todas las personas que de una forma u otra estuvieron que ver con este trabajo. A mi familia que me acompañan siempre en todo y son mi fuente de inspiración a Gonzalo Salmerón y Rolando Álvares a todo el colectivo de profesores que me ayudaron y me permitieron llegar hasta aquí, a mi tutor y quiero agradecer de una forma muy especial a la MsC. Cira Hernández

*Ciri amiga gracias.*

## **RESUMEN.**

Este trabajo surge por la necesidad de ocupar de manera más contractiva el tiempo libre de los adolescentes y jóvenes de la zona 148 del consejo popular "10 de Octubre". En esta etapa de la vida de todos los seres humanos ocurren cambios muy significativos no solo desde el punto de vista anatomofisiológico sino también desde el punto de vista psicológico, en estas edades se reafirman los rasgos de la personalidad que tendrá el individuo en la adultez, de ahí la importancia que se le concede al trabajo educativo en esta etapa de la vida. El propósito de este trabajo es mantener a los adolescentes entre 11 - 15 años vinculados a la sociedad de manera sana mediante actividades físicas recreativas de manera que se desarrollen simultáneamente las cualidades y valores morales y las capacidades físicas de los participantes. Para ello se ha elaborado un plan de actividades físicas recreativas teniendo en cuenta las necesidades y motivaciones de los adolescentes entre 11 - 15 años y jóvenes en cuestión. Es importante destacar que este trabajo surge como necesidad después de realizar varias observaciones, encuestas y constatar que existe un gran número de adolescentes entre 11 - 15 años que ocupan su tiempo libre en actividades delictivas, vicios que atentan contra sus propias vidas como el tabaquismo, alcoholismo etc., de ahí la importancia que le conferimos a este trabajo investigativo.

## ÍNDICE

### **Introducción 1**

---

**Problema Científico: 3**

---

**Objeto de estudio: 3**

**Campo de acción: 4**

**Objetivo General: 4**

**Preguntas Científicas: 4**

---

**Tareas Científicas: 5**

**Población: 5**

---

**Métodos Empleados. 5**

---

**Definición de términos 8**

---

### **Capítulo I: Antecedentes históricos que sustentan el proceso de recreación comunitaria. 9**

---

*Introducción 9*

---

*1.1- El Tiempo libre como parte del Tiempo Social. 9*

*1.1.1- El tiempo libre, una problemática social actual. 10*

---

*1.1.2- Valor Social y uso del Tiempo libre. 14*

---

*1.1.3- Presupuesto de Tiempo y Tiempo libre. 15*

**1.2- La Recreación como forma de utilización en el tiempo libre. 16**

*1.2.1- Antecedentes de la Recreación en Cuba. 18*

---

*1.2.2- Las Actividades Físico Recreativas. 19*

---

*1.2.3- Recreación Física en el Ámbito de Circunscripción. 22*

---

*1.2.4- Recreación Física en el Consejo Popular. 23*

*1.3- Manifestación Psicológica de los adolescentes entre 11 – 15 años en la Ocupación del Tiempo libre para su recreación. 25*

---

*1.4- La Programación Recreativa. 27*

*1.4.2 Plan, argumentos para su organización. 28*

### **Conclusiones parciales. 31**

---

### **Capítulo II: Plan de actividades físico-recreativas para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 – 15 años de la zona 148 perteneciente al Consejo Popular 10 de octubre municipio Pinar del Río. 32**

---

*2.1 Caracterización de los adolescentes entre 11 - 15 años 32*

---

*2.2 Análisis de los resultados del presupuesto de tiempo libre. 33*

---

*2.3 Análisis de los resultados de la entrevista a los factores implicados. 35*

---

2.4 Análisis de los resultados de la encuesta a los adolescentes entre 11 – 15 años de la comunidad.	35
2.5 Análisis de los resultados de la observación a las actividades de los adolescentes entre 11 – 15 años de la comunidad en su tiempo libre, dentro de las áreas recreativas.	38
2.6 Resultados obtenidos luego del análisis documental.	39
2.7 Análisis del forum comunitario.	40
<b>2.8 Análisis de la técnica de Informantes claves</b>	<b>41</b>
2.9 Plan de actividades físico-recreativas	44
2.2.1 Valoración Teórica de la Propuesta Planteada.	55
2.2.2 Implementación y Valoración Práctica del Programa.	57
<b>Conclusiones parciales</b>	<b>59</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>60</b>
<b>Recomendaciones</b>	<b>61</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>1</b>

## **Introducción**

Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, al concluir sus actividades fundamentales del día, trato de ocupar el tiempo libre restante en divertirse, realizar actividades físicas, pasear etc. Al pasar los siglos la vida se fue haciendo más agitada, más cargada por lo que el poco tiempo libre que el hombre poseía trato de ocuparlo con actividades que le ayudaran a sobreponerse del cansancio de un día de trabajo, por lo que se hizo necesario inventar nuevos juegos, centros de recreación, lugares donde poder practicar deportes etc., con el objetivo de hacer la vida más llevadera a estas personas el deporte cubano, único en América Latina, se caracteriza por el más hondo sentido humano encaminando todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país, eliminando así la concepción clasista y discriminatoria que había predominado en nuestra sociedad en los años anteriores a 1959, y haciendo realidad el propósito de la Revolución de que el Deporte, la Cultura Física y la Recreación fueran verdaderamente un derecho del pueblo.

La necesidad de proporcionar una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad.

El sistema de Educación cubano en la actualidad atraviesa por un proceso de cambios y transformaciones encaminado a elevar su calidad y mejorar su funcionamiento.

Estos nuevos cambios requieren de grandes esfuerzos y dedicación por parte de los estudiantes, los que para lograr un eficaz aprendizaje, necesitan

aprovechar al máximo las horas de estudio, contando con escasas horas al día de tiempo libre.

El Tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarla racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante como se planifican las horas de estudio, sino que resulta igualmente de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los estudiantes (fundamentalmente adolescentes), en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

En correspondencia con esto consideramos que existe una necesidad de realizar actividades físicas recreativas organizadas por entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de niños y adolescentes en un espacio ameno, no dados solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual.

Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

Los adolescentes cubanos no escapan a esta problemática pues si bien no trabajan el pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía



para gastar, necesitan de lugares recreativos, de una planificación de actividades etc., los cuales de ser posible deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven pues es de todos sabido que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

De acuerdo al desarrollo alcanzado y a la urbanización, cada vez se hace casi imposible encontrar dentro de la comunidad áreas con características apropiadas para que los adolescentes ocupen su tiempo libre, por lo que en nuestro trabajo nos damos a la tarea de planificar una serie de actividades y la creación de áreas recreativas donde los adolescentes 00.

puedan ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad.

Producto a la necesidad de planificar actividades que estén acorde con los intereses de los adolescentes entre 11 - 15 años, se aplicó una encuesta, y una entrevista, las cuales unidas a la observación sistemática, mostraron que existen escasas ofertas recreativas donde estos adolescentes al concluir sus actividades docentes puedan pasar su tiempo libre, además de que no existen ni siquiera áreas rusticas cercanas donde practicar deporte.

De tales deficiencias detectadas a través del estudio exploratorio realizado se deriva el siguiente problema científico:

### **Problema Científico:**

¿Cómo contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 - 15 años de la zona 148 perteneciente al consejo popular “10 de Octubre” municipio Pinar del Río?

### **Objeto de estudio:**

Proceso de recreación comunitaria.

### **Campo de acción:**

La ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 - 15 años en el proceso de recreación comunitaria.

### **Objetivo General:**

Elaborar un plan de actividades físico-recreativas que contribuya a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 - 15 años de la zona 148 perteneciente al consejo popular “10 de Octubre” municipio Pinar del Río.

Para darle solución a esta problemática nos trazamos las siguientes:

### **Preguntas Científicas:**

1. ¿Cuáles son los referentes a nivel nacional e internacional que sustentan la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 – 15 años en el proceso de recreación comunitaria?
2. ¿Cuál es la situación actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 - 15 años de la zona 148 perteneciente al consejo popular “10 de Octubre” de Pinar del Río?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas pudieran contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 -15 años de la zona 148 perteneciente al consejo popular “10 de Octubre” municipio Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la factibilidad de un plan de actividades físico - recreativas que contribuyan a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 - 15 años de la zona 148 perteneciente al consejo popular “10 de Octubre” municipio Pinar del Río ?

### **Tareas Científicas:**

1. Análisis los referentes a nivel nacional e internacional que sustentan la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 – 15 años en el proceso de recreación comunitaria.
2. Caracterización de la situación actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 - 15 años de la zona 148 perteneciente al consejo popular “10 de Octubre” de Pinar del Río.
3. Determinación de las actividades físico-recreativas pudieran contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 - 15 años de la zona 148 perteneciente al consejo popular “10 de Octubre” municipio Pinar del Río.
4. Valoración de la factibilidad de un plan de actividades físico - recreativas que contribuyan a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 - 15 años de la zona 148 perteneciente al consejo popular “10 de Octubre” municipio Pinar del Río.

### **Población:**

En la zona 148 del consejo popular 10 de octubre existe una población de 135 adolescentes entre 11 - 15 años de ellos se tomó como **muestra 45** para realizar esta investigación, lo cual representa un 30 % de la población.

### **Métodos Empleados.**

#### **Métodos teóricos:**

**Histórico Lógico:** Permite analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y los programas de recreación existentes, de incidencia positiva en la conformación de la presente programación.

**Análisis-Síntesis:** Para la determinación de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 - 15 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas las mismas según sus gustos y preferencias.

**Inductivo-Deductivo:** Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el plan de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 - 15 años que conforman la muestra de esta investigación.

### **Métodos empíricos.**

**Encuesta:** Se utilizó para recopilar datos acerca de las preferencias físico-recreativas de los niños y adolescentes entre 11 - 15 años.

**Entrevista:** Se aplicó a los profesores que atienden el programa de la recreación en la comunidad con el objetivo de conocer particularidades relacionadas con su puesta en práctica.

**Análisis documental:** Este método nos posibilita agrupar los documentos que tratan acerca de los objetivos de la investigación que nos ocupa. Además del programa de recreación comunitaria e investigaciones recientes relacionadas con el tema tratado.

**Consulta con especialistas:** Se utilizó para intercambiar conocimientos con especialistas en materia de Recreación y Tiempo libre, y en un segundo momento para valorar la factibilidad del plan de actividades físico - recreativas elaborado.

**Observación:** Se observaron actividades deportivas recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la actividad deportiva recreativas de la comunidad motivo de estudio con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas.

**Estudio de Presupuesto Tiempo:** Fue realizado a partir de la información arrojada por Auto Registro de Actividades, aplicado a la muestra de 45 adolescentes entre 11 - 15 años, permitiendo analizar, el tiempo promedio dedicado a las actividades principales, los días entre semana, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que se realizan en el mismo.

### **Métodos de intervención comunitaria**

Permitieron complementar la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, así como la confección e implementación de la nueva propuesta.

### **Técnicas de intervención comunitaria.**

**Entrevista a informantes claves:** Se realizó a diferentes representantes de las organizaciones de masa activas de la comunidad, UJC, CDR, FMC y PCC.

**Fórum comunitario:** Se efectuó un debate con los adolescentes entre 11 - 15 años del Consejo Popular, de manera conjunta, en el que se expresaron las principales dificultades existentes en cuanto al desarrollo de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre.

### **Métodos matemáticos-estadísticos.**

**La estadística descriptiva:** Para la tabulación y análisis de los datos obtenidos, empleándose el cálculo porcentual, reflejado en las tablas confeccionadas al efecto.

Los datos para nuestro trabajo van a ser Cualitativos y se va a utilizar una escala Nominal.

Además se utiliza como grafica el Histograma y el Diagrama de Inspección. Se aplicara una dócima de proporción con el objetivo de conocer las actividades que prefieren realizar en su tiempo libre, para de esta forma encaminar nuestro trabajo a diseñar actividades que cumplan con sus expectativas.

## **Definición de términos**

**Tiempo libre:** Es aquel que resta luego de descartar el tiempo empleado en la realización de un plan de actividades propias del día natural, dosificadas en 5 grupos genéricos; Trabajadores o estudiantes, transportación, actividad de compromiso social, tareas domesticas y actividades biofisiológicas.

**Propuesta de tiempo libre:** Está conformada por un plan de actividades recreativas cotidianas, caracterizado por el modo de vida dado, los cuales pueden agruparse en varios tipos de actividades principales, formadas a su vez por determinadas actividades específicas.

**Magnitud de tiempo libre.** Es el tiempo promedio diario en horas y minutos, que se invierte de plan y cada una de las actividades de opción libre que impliquen recreación de las fuerzas físicas.

**Actividades preferidas.:** Son las actividades de opción libre que más gustan a los niños y adolescentes para su realización en el tiempo libre.

**Recreación:** Todas aquellas actividades que el hombre realiza durante sus horas libres o se asueto a voluntad propia, general en pleno contacto con la naturaleza o en medio diferente a su lugar habitual de origen y que le brinda satisfacción inmediata.

**Comunidad:** Plan de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan desarrollando actividades comunes dentro de la sociedad.

**Consejo popular:** Es una entidad gubernamental local, de carácter representativo, investida de la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones, comprende una demarcación territorial dada, apoya a las asambleas municipales del Poder Popular en ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de la población de su área.

**Plan de actividades:** Es un grupo ordenados de normas o procedimientos que contribuyen a un fin.

## **Capítulo I: Antecedentes históricos que sustentan el proceso de recreación comunitaria.**

### **Introducción**

La necesidad de proporcionar una generación saludable, física, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una exigencia de nuestra sociedad. Con la creación del INDER, el deporte cubano, se caracteriza por llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país, eliminando la concepción clasista y discriminatoria que había prevalecido en nuestra sociedad durante los diferentes regímenes hasta el año 1959, haciendo realidad, que la Cultura Física, el Deporte y la Recreación fueran derecho del pueblo.

El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para incrementar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

#### **1.1- El Tiempo libre como parte del Tiempo Social.**

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico - natural. Su estructura se presenta en dos partes fundamentales: el tiempo de trabajo y el tiempo extralaboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extralaboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto constituye una parte específica del tiempo de la sociedad. ¿Qué es?; ¿qué representa en sí?

Al hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de éste fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio - psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla.

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas.

Se puede afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ellos. Es por lo menos curioso que en algunos países o idiomas se hable de ocio (Loisirs, Leisure, Lazer) en tanto que en otros se hace referencia al tiempo libre (en eslavo, italiano, etc.).

Para algunos la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad. Tal suele ser el enfoque de los que se acercan desde la Filosofía.

### **1.1.1- El tiempo libre, una problemática social actual.**

La problemática del Tiempo libre y la Recreación constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la



sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

En relación al concepto de tiempo libre, hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: B. Grushin(1966), afirma: "Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones.

Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es: "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988), definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad".

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo

multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Por lo que analizando los diferentes autores, se asume: que el tiempo de la recreación nos es más que el tiempo libre que tiene el individuo para realizar las actividades necesarias para su desarrollo espiritual, es por tanto una parte específica del tiempo de la sociedad. Es aquel tiempo que le resta al ser humano después de haber realizado sus actividades diarias, en el cual realiza actividades de libre elección.

En nuestro país las investigaciones sobre el Tiempo libre surgen, como una necesidad indispensable, a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social, a partir del Triunfo Revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Es por ello que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos, que nuestra Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes entre, los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que

nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

Cuando se habla de tiempo libre y práctica de ejercicios necesariamente debemos hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índole, además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades, con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por tanto, el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos, tanto cuantitativos como cualitativos, que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powel, 1988).

Así, se puede decir que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación. O. G. Petrovich (1980), en su libro "El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad", consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

En este sentido, Marx (1971), atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio (a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

Atendiendo a estas funciones, el tiempo libre se nos presenta como el conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí mismo sino en cómo la emprende el individuo ya que es él quien la define según sus intereses. De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad es considerado como recreativa.

### **1.1.2- Valor Social y uso del Tiempo libre.**

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso se hace necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes, que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

Analizando la importancia de las actividades de tiempo libre, vemos como estas influyen de forma positiva o negativa (o lo que es decir educativas formativas o reformativas) en el individuo durante el proceso de recreación. Las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten al mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y

sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, su sistema de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la “libertad” de sus formas y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentaciones e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentiva el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis hacia situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tiene fronteras de tiempo o espacio: se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en la escuela, en toda la sociedad por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y práctica de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

### **1.1.3- Presupuesto de Tiempo y Tiempo libre.**

Según Maritza García y Rolando Zamora (1988), el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas. Analizando este concepto vemos como el presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que estas a su vez son específicas en dependencia de su tipo. Este puede determinarse a través del autorregistro de actividades.

Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del

presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana una quincena un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales entre otras, debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación) periodo de alta o baja del turismo variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos .

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo el cual implica un proceso de participación social.

### **1.2- La Recreación como forma de utilización en el tiempo libre.**

La Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Analizando conceptualmente la recreación esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la este valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se

identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma más sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es mas general más amplia.

Para Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, Recreación es: “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.

Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. Para muchos la recreación, tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces, la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por lo tanto por el valor que se le confiere no solo deportivo- artística, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitiva, es que va a ser interesante analizar la principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

El profesor norteamericano Harry. A. Overtrut (1966) plantea: “la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Valorando esta definición vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia a su plenitud y a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social”.

Pérez A. (2003), expresa: “la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”.

Otros autores plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psicoespirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella provoca en él una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Por lo que la autora de esta investigación asume el criterio que **la Recreación** más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

### **1.2.1- Antecedentes de la Recreación en Cuba.**

Santos Guerrero (1977), permite enfocar la recreación en el contexto social del desarrollo histórico, a través de los diferentes regímenes sociales que han ocurrido en el país. Se muestra, como en las primeras sociedades las manifestaciones recreativas estaban mezcladas a las formas culturales, rituales y productivas, posteriormente al aparecer las sociedades divididas en clases la clase explotadora se apropia del trabajo generado por las fuerzas productivas. Después del triunfo revolucionario de 1959, cuando se inicia el tránsito hacia el socialismo, esta situación cambia, pues este estado pasa a velar por los intereses espirituales del pueblo y da especial atención a la niñez a través del departamento de recreación, por lo que al pasar los medios de producción a



manos de la clase trabajadora, se introduce el verdadero concepto de recreación para el pueblo, que antes le negaba la sociedad dividida en clases.

Actualmente, la Recreación en Cuba, continúa respondiendo al carácter clasista y su relación con el sistema imperante, pero en este caso es una preocupación de la sociedad, que la planifica y organiza en función de la formación y disfrute de todas las personas por igual.

Diferentes teorías burguesas sobre la recreación, explican que este fenómeno se sustenta sobre bases biológicas o psicológicas, eludiendo los antecedentes socioeconómicos. No reconocen el aspecto social viéndolo como un factor secundario condicionante pero no determinante.

Desde nuestro punto de vista, cuando vemos la recreación, lo hacemos con una doble finalidad, oponiéndose a las teorías burguesas y viéndola como un fenómeno recreativo que sirva a la planificación y desarrollo en las condiciones de nuestro proceso revolucionario.

### **1.2.2- Las Actividades Físico Recreativas.**

Cuando se habla de recreación no se puede separar de las actividades físico deportivas- recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedora de salud y bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual.

Bultler (1963) refiere la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre, constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones.

Al definir las actividades físico recreativas, Martínez del Castillo (1986), acota que: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...), sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.

No se puede olvidar que las prácticas físico recreativas, son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización

del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas. En definitiva, nos hallamos frente a una actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

Entonces se puede expresar dentro de este línea de acotamiento del concepto que Recreación Física: es el conjunto actividades de contenido Físico-Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Se menciona anteriormente, como sinónimo de Recreación Física se usan diversos términos, que de una forma u otra, recogen el sentido del mismo.

A la Recreación Física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, junto con otras actividades. Sin embargo, estos análisis se han realizado a la luz de concepciones o formulaciones conceptuales que no guardan relación en muchos casos con la valoración que debe tener este concepto en una sociedad contemporánea.

Para nosotros Recreación Física o activa no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto.

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la Recreación Física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto (adolescente) para el mantenimiento del estado de salud, favoreciendo el desarrollo del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

**Gustos:** Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y opta los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

**Intereses:** Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc.

**Preferencias:** Es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses. Las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

**Las necesidades:** El hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados, que se logran en este caso, mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc., estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

**Demanda:** La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos,

instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

**Oferta:** Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etc.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

### **1.2.3- Recreación Física en el Ámbito de Circunscripción.**

El principio fundamental del trabajo en el Consejo Comunitario de Circunscripción es partir de los intereses y necesidades de la comunidad, para ello es esencial contar con un diagnóstico que permita detectar los principales problemas a solucionar, identificar las potencialidades y limitaciones existentes en el barrio y definir los responsables de las acciones que se deben enfrentar para transformar la realidad objetiva.

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

El sentido de pertenencia e identidad a la comunidad es principio esencial para el desarrollo de las actividades del Consejo Comunitario de Circunscripción, ya que sin el debido respeto a la diversidad de tradiciones, costumbres, hábitos,

valores y mitos de los vecinos del barrio, no se alcanza la defensa y el arraigo a lo cotidiano. Este principio es básico para que lo histórico y lo cultural se asuma como propio y se defienda con amor y responsabilidad. Es el que desarrolla el sentimiento de aceptación incondicional de toda la cultura material y espiritual que identifica a la comunidad. Sin identidad no existe la comunidad.

El principio de la participación consciente y el papel activo de la comunidad, es factor decisivo en la labor del Consejo Comunitario de Circunscripción, aquí se parte de la toma de conciencia de la mayoría de los vecinos y demás factores del barrio de la realidad cotidiana, de los problemas. Es la vía idónea para poder transformar la recreación en función del tiempo libre de los adolescentes para esto, se requiere de motivación, voluntad y libertad para emprender los proyectos de cambio y transformación. De aquí la importancia que el Consejo Comunitario de Circunscripción trabaje para desarrollar la participación activa y consciente de los adolescentes entre 11 - 15 años de la comunidad en las acciones que constituyen intereses económicos, políticos, culturales, educacionales, de salud, recreativos, etc., a partir de que cada persona conozca sus valores y posibilidades reales para aportar al bienestar de la colectividad.

#### **1.2.4- Recreación Física en el Consejo Popular.**

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa, en los Consejos Populares, las Escuelas Comunitarias, las cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física. En relación a la Recreación Física, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativas físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades recreativas de tiempo libre en el Consejo Popular.

Dentro del sistema organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los adolescentes.

Al respecto Salvador Giner (1995) define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

Valorando esta definición se aprecia como el autor deja explícito que para que exista una comunidad los sentimientos deben ser primordiales para un grupo, pues dentro de él se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

Analizando la definición dada por los autores E. Sánchez y E. Wiendsefeld (1994) que plantean: que una comunidad se caracteriza por:

- a. Ser un grupo de personas, un agregado social, con un determinado grado de interacción social.
- b. Compartir intereses, sentimientos, creencias, actitudes.
- c. Residir en un territorio específico.
- d. Poseer un determinado grado de organización.

Y la definición de María Teresa Caballero Rivacoba (2004) en el libro "Intervención Comunitaria", la comunidad se define como: los miembros que habitan en ella, comparten un espacio físico ambiental o territorio específico, su identidad e integración se basa en los, intereses, de sus vecinos, por lo que muestran sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica e integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas.

Se refleja que para estos autores la comunidad está constituida por una amplia variedad de grupos humanos que se distinguen entre sí, tanto por sus objetivos o propósitos como por su estructura interna y evidentemente por el grado de

formalización de las relaciones que las constituyen, sean ellas de naturaleza biológica, o sean meramente de orden institucional.

Como se puede apreciar, existe una gran variedad de definiciones donde aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

A partir de estas valoraciones asumimos el concepto de María Teresa Caballero Rivacoba, (2004) pues consideramos que en la comunidad se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, existiendo buenas relaciones interpersonales entre los vecinos, participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la comunidad, así como defendiendo y exigiendo sus intereses por su localidad. En dicha comunidad existen diferentes grupos sociales que se dividen por sus intereses y necesidades.

### **1.3- Manifestación Psicológica de los adolescentes entre 11 – 15 años en la Ocupación del Tiempo libre para su recreación.**

La formación en el tiempo libre prepara a los adolescentes entre 11 - 15 años para el futuro; despierta ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

Según Vigostky (psicología general del desarrollo (1988) y retomado por MsC. María E. Sánchez (2004) el estudio de la esfera motivacional del hombre, es un aspecto esencial para el desarrollo de la personalidad, distinguiéndose sus necesidades y motivos, por lo que la actividad de este, es provocada por la

motivación, que no es más “que el proceso psicológico en el cual surgen, se desarrollan y se realizan los móviles de la conducta humana”.

Valorando este concepto podemos plantear que el desarrollo del individuo debe ser acorde a la edad, a las habilidades motrices básicas y deportivas en las diferentes actividades físicas recreativas que realizan, por lo que es concerniente analizar las necesidades y motivos para que estos (adolescente) mantengan un buen estado de salud física y mental.

La adolescencia representa el paso de una etapa de la vida a otra, es decir la transición entre la niñez y la adultez. Muchos autores entre ellos Vigostky (1988) consideran este período crítico, debido a la complejidad e importancia de los procesos en desarrollo, por las características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas que se adquieren.

La caracterización psicológica de los adolescentes está determinada por el inicio del proceso de formación de la personalidad, en la cual se jerarquizan los motivos y se muestran rasgos de una autorregulación en su comportamiento, aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz, surge nuevamente una etapa culminante caracterizada por la economía de movimientos y de esfuerzos, es un período de algunas dificultades para la excelente rapidez del aprendizaje, con rasgos masculinos (fuertes) y femeninos (suaves), además comienza a incrementarse la fuerza muscular y la resistencia física.

Asumiendo los planteamientos de Vigostky (1988) podemos decir que el adolescente al caracterizarse por su gran excitabilidad emocional, la cual muestra su sensibilidad afectiva, y vivencias emocionales ricas, complejas, contradictorias con respecto a la de los adultos, por lo que es necesario planificar el tiempo libre para lograr una adecuada formación psicológica de la personalidad y correctas relaciones interpersonales entre ellos.

Analizando las relaciones interpersonales de los adolescentes, resulta significativo el grupo al cual pertenecen, tanto por su carácter formal, como



informal, convirtiéndose en un motivo esencial de la conducta y la actividad de los mismos.

#### **1.4- La Programación Recreativa.**

La programación y oferta de las actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

La programación recreativa deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, condicionadas por factores determinantes, entre los que se encuentran el socio económico, demográfico, psicológico, medico, biológico y naturales. En ellos se incluyen otros más específicos como el nivel profesional de la población, la edad, sexo, tradiciones, siendo estas necesidades dialécticas y dinámicas.

Considerando esto, se enfatiza que el contenido de las necesidades recreativas, en estrecha relación con el grado de desarrollo, biopsicosocial de cada grupo de edad, es la base para elaborar una programación recreativa educativa y eficiente, cuya esencia siempre será la opcionalidad, al ser ejecutado por las personas solo de forma voluntaria y espontánea y no de forma compulsada y obligada.

Los principios dentro de una programación se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes.

Lo más importante dentro de la programación recreativa es el participante, que en este caso es el adolescente, ya que en él debe estar centrada toda la atención.

La idea del diseño de esta programación es realizarla con los adolescentes y no para el adolescente por lo que queda claro que esta propuesta de programación sale de los instrumentos aplicados a partir de los gustos y preferencias de los mismo y así poder llevar de vuelta la misma basado en su

participación en la comunidad por ellos mismos, por lo que la programación vuelve a los adolescente una vez confeccionada garantizando así una correcta recreación y ocupación de su tiempo libre.

Por lo que se asume que una programación debe ser lo más abarcadora posible como para que aborde un campo amplio de opciones para todos los adolescentes ampliando los intereses de los mismos y orientándolo a experiencias positivas que permitan desarrollar su cultura personal. El programa de recreación es el resultado de la programación y de él se derivan los proyectos y actividades.

#### **1.4.2 Plan, argumentos para su organización.**

Andrés E. Miguel (1996) conceptualiza el Plan como: La gestión materializada en un documento, con el cual se proponen acciones concretas que buscan conducir el futuro hacia propósitos predeterminados. Es un documento donde se indican las alternativas de solución a determinados problemas de la sociedad y la forma de llevarlo a cabo determinando las actividades prioritarias y asignando recursos, tiempos y responsables a cada una de ellas.

El contenido básico de un Plan es: Justificación del Plan, Visión del Plan, Diagnóstico, Prospectiva, Objetivos, Estrategias, Políticas, Programas y Proyectos del Plan.

Del Toro Miguel en el diccionario Larousse plantea que: Plan significa: Altitud o nivel. Extracto, apunte, trazo, diseño de una cosa. Intento, proyecto. Por ello, el investigador, después de consultar las bibliografías al respecto elabora su concepto de plan de acuerdo a la problemática que lo aborda. Conjunto coherente de metas e instrumentos que tiene como fin orientar una actividad humana en cierta dirección anticipada.

El plan de actividades psicoprofilácticas comprende las características del grupo objeto de investigación, para ello el autor asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

1. **Enfoque Tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

2. **Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellos ejercicios o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan los ejercicios novedosos.

3. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de entrevistas y pruebas, se obtienen datos sobre los ejercicios que estas deseen realizar.

4. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales esto genera un plan de ejercicios uniformes dentro de un marco sumamente limitado.

5. **Enfoque Socio-Político:** Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación del plan de actividades psicoprofilácticas este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo y de acuerdo con los intereses de las embarazadas, habrá que seleccionar aquellos ejercicios mejores aceptados.

**Clasificación del plan:** Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

1-Según la temporalidad, pueden ser:

- \_ Plan quincenal.
- \_ Plan anual (calendario).
- \_ Plan trimestral (temporada).
- \_ Plan mensual.
- \_ Plan semanal.

- \_ Plan de sesión.
- 2. Según la edad de los participantes.
  - \_ Plan infantil.
  - \_ Plan juvenil.
  - \_ Plan de adultos.
  - \_ Plan para ancianos o tercera edad.
- 3. Según su utilización.
  - \_ Plan de uso único.
  - \_ Plan de uso constante.

### **Instrumentación y Aplicación del Plan**

Esto implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrolle, que es donde se lleva a cabo el plan). Esto se hace por medio de los metodólogos, instructores, enfermeras, médico, quienes ponen en práctica su capacidad.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo encargado de aplicar el plan. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran los ejercicios que constituyen el contenido del plan.

### **Conclusiones parciales.**

1. En este capítulo se estableció el marco teórico conceptual que sirve de base para este trabajo, para ello se abordan las diferentes definiciones sobre recreación, tiempo libre, actividad física recreativas, comunidad, características psicológicas de los adolescentes entre 11 – 15 años y otros, permitiendo llegar a valoraciones conceptuales que la autora asume o propone a partir del estudio bibliográfico.
2. La determinación de los fundamentos científicos metodológicos nos permitirán estructurar una programación para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 – 15 años del consejo popular “10 de Octubre”, que contribuya a la formación de valores desde una recreación sana.
3. En el estudio de este problema se comprobó que en la actualidad existen múltiples obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr una adecuada integración entre los diferentes factores que interactúan en la comunidad.

## **Capítulo II: Plan de actividades físico-recreativas para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 – 15 años de la zona 148 perteneciente al consejo popular “10 de Octubre” municipio Pinar del Río.**

El capítulo se inicia con una caracterización de los adolescentes entre 11 -15 años que conforman la muestra, además de la zona en la que se encuentra enmarcada la presente investigación, seguido por el análisis de los resultados luego de la aplicación de los métodos empíricos, las técnicas y métodos de intervención comunitaria que se utilizaron para el desarrollo de la investigación.

### **2.1 Caracterización de los adolescentes entre 11 - 15 años**

Este grupo de adolescentes entre 11 - 15 años se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realiza, tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas secundarias, muchos poseen parejas no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades y situación social.

Se realizaron varias actividades para motivar al grupo y mejorar la cohesión y la compatibilidad, logrando que las diferentes organizaciones y personal encargado de la realización de estas actividades interactúen con el grupo de forma tal que se produzcan transformaciones en el grupo y el resto de los adolescentes de la circunscripción y el resto de la comunidad.

La comunidad influyó sobre este grupo apoyándolo en todas las actividades programadas, participando en cada una de estas, e incluso brindando materiales los cuales sirvieron como medios auxiliares en los juegos programados con la aplicación de encuestas en diferentes momentos a los

miembros de esta comunidad conoceremos la aceptación de estas actividades no solo por los adolescentes entre 11 – 15 años sino por el resto de los grupos de dicha zona, este proyecto propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la comunidad.

## **2.2 Análisis de los resultados del presupuesto de tiempo libre.**

El estudio sobre el presupuesto de tiempo, realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar que en la distribución de este, como promedio los adolescentes entre 11 – 15 años dedican los días entre semana al cumplimiento de obligaciones o deberes escolares rubros o actividades globales. Llama la atención el bajo tiempo que emplean en la transportación 40 minutos, lo cual está dado porque los centros fundamentales hacia los que se desplazan estas personas (la escuela y las Instalaciones culturales, sociales y deportivas), están localizados relativamente cerca de sus hogares, por lo cual no dependen de medios de transporte. Resalta el tiempo dedicado a las reuniones con los compañeros del barrio y amistades de la escuela, lo cual concuerda con las teorías que hablan acerca de la importancia que en estas edades se le confiere a la opinión de los amigos, la que se priorizará por encima de la de los padres y la del profesor, tal propensión además debe ser tomada muy en consideración a la hora de organizar actividades tanto en el orden recreativo, como productivo. De lo cual se infiere que el tiempo de ocio como también se le suele llamar al tiempo libre, sea abundante para los adolescentes entre 11 – 15 años consultados para esta investigación, lo que se debe considerar como una fortaleza en cuanto a las oportunidades que tales fenómenos ofrecen para fomentar actividades físico-recreativas de grupo.

Gran parte del tiempo empleado luego de las obligaciones escolares y las vitales, es el de ver televisión y escuchar músicaailable.

Una cuestión verdaderamente interesante se muestra en el tiempo dedicado a realizar actividades deportivas-recreativas.

Luego de haber analizado el presupuesto de tiempo libre se pudo comprobar además que existe una tendencia elevada en los adolescentes que conforman

la muestra de esta investigación a la realización de actividades de forma independiente, no propiciando un desarrollo social integrado, además de la no utilización de actividades físicas recreativas para ocupar de forma sana su tiempo libre, si no que se utilizan en buena medida , actividades pasivas como ver televisión, conversar, juegos de mesa , entre otras del mismo tipo.

**Tabla # 1 Resultado del estudio del presupuesto de tiempo libre**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>45</b>	Trabajo o Estudio	6:45
	Transportación	1:02
	Necesidades Biofisiológicas	9:35
	Tareas Domésticas	1:26
	Actividades de Compromiso Social	0:00
	Tiempo Libre	6.00h

Actividades que con mayor frecuencia realizan los adolescentes entre 11 – 15 años que conforman la muestra en su tiempo libre.

**Tabla # 2 Resultado del estudio de las actividades en que ocupan el mayor tiempo.**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>45</b>	Ver Televisión	1:32
	Ir a fiestas	1:28
	Escuchar música	0:30
	Estudiar	0:56
	Practicar deportes	0:43
	Pasear	0:35
	Conversar	1:04
	Juegos de Mesa	0:00
	OTRAS	0:32
	<b>TOTAL</b>	<b>6:00</b>



### **2.3 Análisis de los resultados de la entrevista a los factores implicados.**

La entrevista realizada a los factores vinculados de una forma u otra al desarrollo de la recreación en el consejo popular, arrojó información complementaria, relacionada con la organización y oferta de actividades recreativas en dicha comunidad, entre las que se destacan diferentes opiniones como:

Aun existiendo áreas y locales propicios para la ejecución de estas actividades no se explotan las potencialidades de los mismos, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneas y no son planificadas.

No se domina el programa de recreación existente, reconociendo que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto.

Los factores implicados mencionan que las actividades planificadas se realizan con una frecuencia semestral, lo cual corrobora la ineffectividad de las mismas, subutilizando el tiempo libre de los adolescentes.

No se establecen las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de la actividad, siendo insuficiente la divulgación por parte de los promotores y activistas del área.

Se determinó que el grupo más necesitado de un proyecto de intervención comunitaria en esta comunidad son los adolescentes ya que son los que mayor insatisfacción manifiestan con relación a los espacios para canalizar sus necesidades y preferencias recreativas.

De forma general, aflora la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad.

### **2.4 Análisis de los resultados de la encuesta a los adolescentes entre 11 – 15 años de la comunidad.**

La encuesta fue aplicada al grupo de adolescentes entre 11 – 15 años que conforman la muestra de esta investigación, con el objetivo de conocer sus necesidades e intereses relacionados con la ocupación del tiempo libre a través de la realización de actividades físico recreativas. La encuesta fue estructurada

con preguntas cerradas, su formato aparece en el anexo numero 2 y los resultados obtenidos se muestran a continuación.

La pregunta numero uno hace referencia a las actividades más apropiadas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes 46 para un 65% plantean que son las relacionadas con la práctica de deportes, lo cual reafirma la necesidad de ofertar dichas actividades.

La pregunta número dos aborda la frecuencia con la cual estos adolescentes practican deportes, 52 para un 74 % plantean que solamente los fines de semana. Lo cual está determinado por la no planificación de este tipo de actividades con una frecuencia más elevada, afianzando el criterio de no tener en cuenta los gustos y preferencias de los adolescentes en cuestión al momento de realizar la programación recreativa que va dirigida a ellos.

La tercera pregunta del cuestionario se refiere a la motivación de los adolescentes hacia la práctica de deportes, la respuesta más significativa fue si, manifestada por 62 adolescentes, lo cual representa un 88%. Teniendo en cuenta los criterios arrojados, se deduce que las actividades a planificar en la programación basada en intereses y necesidades de los adolescentes, deben predominar las actividades de este tipo, para efectivamente contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes que conforman la muestra de esta investigación.

La cuarta pregunta se refiere específicamente a los deportes que prefieren, mostrando además el orden de preferencia de los mismos, en este caso los deportes mencionados fueron, en primer lugar béisbol, segundo lugar futbol, voleibol, atletismo y ajedrez. La respuesta muestra que las actividades predominantes en la programación a elaborar deberán tener como base estos deportes para lograr masividad en la realización de las mismas, ocupando de manera más efectiva el tiempo libre de los adolescentes que conforman la muestra de esta investigación.

La quinta pregunta se refiere a la realización de actividades físicas en la comunidad, los 70 adolescentes entre 11 – 15 años para un 100% de la muestra mencionan que sí, pero estas se realizan de forma muy ocasionales,

muy pocas veces. Esto reafirma la necesidad de crear actividades físicas recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de la zona.

La sexta pregunta se refiere a la conformidad de los adolescentes con relación a las actividades que estos realizan en la actualidad, 62 para un 88%, plantean que no están conformes con ellas, plantean además que son muy escasas y no tiene en cuenta sus gustos y preferencias.

En sentido general, las deficiencias detectadas a través de la aplicación de la encuesta a adolescentes entre 11 – 15 años refleja la necesidad de implementar una nueva programación de actividades físicas recreativas que tengan como base las necesidades, motivaciones e intereses del grupo en cuestión, para tributar a una mejor ocupación del tiempo libre de los mismos.

**Tabla # 3 Resultado de la encuesta a los adolescentes de la comunidad en estudio.**

Pregunta	Tendencia	%
1. Actividades más apropiadas.	Práctica de deportes	65
2. Frecuencia de actividades deportivas.	Solamente los fines de semana	74
3. Motivación de los adolescentes entre 11 – 15 años hacia la práctica de deportes	Si	88
4. Deportes que prefieren.	Béisbol, fútbol, Voleibol, atletismo y ajedrez.	100
5. Realización de actividades físicas en la comunidad.	Se realizan de forma muy ocasionales, muy pocas veces.	100
6. Conformidad de los adolescentes entre 11 – 15 años con relación a las actividades que realizan	No están conformes	88

## **2.5 Análisis de los resultados de la observación a las actividades de los adolescentes entre 11 – 15 años de la comunidad en su tiempo libre, dentro de las áreas recreativas.**

Después aplicar la observación a 5 actividades organizadas para los adolescentes entre 11 – 15 años en el consejo popular, en el período Marzo-Diciembre de 2010, se constató que las mismas se enmarcaban en actividades ya tradicionales como 1 Festival Deportivo Recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), un torneo popular de fútbol (con participación limitada, pues participa solo un equipo del consejo popular) y tres actividades recreativas pasivas, consistentes en una simultánea de Ajedrez y dos torneos relámpagos de juegos de mesa y tablero. Excepto dos de las actividades pasivas que se realizaron en la sesión de la tarde, día entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (cultural, social, medio ambiental), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Se apreció además, que la idoneidad del lugar, la participación, la calidad y el nivel de satisfacción de las actividades en los adolescentes entre 11 – 15 años, fue de regular, aflorando que la mayoría de las áreas, con la excepción del terreno para la realización del Torneo Popular de fútbol, en las instalaciones de la Facultad de ciencias médicas, son improvisadas, no reuniendo las condiciones óptimas, siendo baja la participación y el grado de motivación de los participantes. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

Como refleja en la tabla, la idoneidad del lugar se puede constatar que es adecuada pues reúne los requisitos mínimos indispensables para el desarrollo de las actividades. Sin embargo la preparación previa, motivación, así como los medios indispensables constituyeron una de las dificultades mayores en las cinco actividades observadas.

En otro de los aspectos observados se aprecia que los promotores poseían una preparación aceptable pero unido a la carencia de medios en el aspecto anterior

hace que el desarrollo de las actividades se evaluara de regular. El comportamiento de los adolescentes entre 11 – 15 años en las actividades careció de cooperación y trabajo en equipo a consecuencia de falta de motivación y sistematicidad de las actividades lo que conlleva a una evaluación de regular en cuatro de las actividades observadas.

En el último de los aspectos no se realiza un análisis de las actividades ni tampoco se informa de próximas actividades como futura preparación de otras, este aspecto también es evaluado como uno de los más críticos.

**Tabla # 4 Resultados de las observaciones a las actividades recreativas**

**2.6 Resultados obtenidos luego del análisis documental.**

<b>RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.</b>							
<b>Actividades Observadas</b>	<b>Elementos observados</b>	<b>Parámetros Evaluativos</b>					
		<b>B</b>	<b>%</b>	<b>R</b>	<b>%</b>	<b>M</b>	<b>%</b>
<b>5</b>	Idoneidad del lugar	2	40	3	60	-	-
	Preparación de la actividad y medios para la misma	-	-	2	40	3	60
	Preparación y desarrollo de los promotores	1	20	3	60	1	20
	Comportamiento de los adolescentes entre 11 – 15 años	1	20	4	80	-	-
	Resultados de la actividad	-	-	3	60	2	40

El combinado deportivo en la que se enmarca este consejo popular cuenta actualmente como un proyecto integrador para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre en la misma, el cual se deriva del programa estratégico del Departamento de Cultura Física y Recreación de la Dirección Municipal de Deportes en Pinar del Río. Partiendo de este programa estratégico dicho proyecto integrador se adecua a las características de la comunidad, contando además con el diagnóstico específico de esta, con un plan de acción y un cronograma general de actividades a desarrollar, el cual ha tenido sus desaciertos en cuanto a su cumplimiento.

Los objetivos de este proyecto integrador son muy generales, así como las actividades que en él se muestran, de las que algunas no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes entre 11 – 15 años.

Como otra deficiencia significativa detectada a través de este instrumento podemos mencionar que las actividades se planifican con una baja frecuencia, lo cual no se corresponde con los intereses de los habitantes de la comunidad a los que va dirigido.

Partiendo del análisis de dicho programa se denota una programación de actividades con un carácter general, pero queda en duda la concreción en la práctica de las mismas, pues no se desglosan estas actividades y no aparecen las formas en que se concretarán. Además, no están diferenciadas acorde a los diferentes grupos etéreos, atendiendo a sus preferencias y sus necesidades, adoleciendo de orientaciones metodológicas que puedan contribuir a la autopreparación de los especialistas.

Las actividades están orientadas en un solo sentido, no cumpliendo con los objetivos fundamentales de la ocupación del tiempo libre que se oriente en tres dimensiones fundamentales, educativas, físicas y sociales, las cuales contribuyen al desarrollo integral de los adolescentes como seres biopsicosociales.

### **2.7 Análisis del fórum comunitario.**

Se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo ni edad, en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades recreativas del Consejo Popular sobre todo para la muestra investigada, la objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población, a través del debate abierto sobre las necesidades que tienen la ejecución de estas actividades para los adolescentes, a través de esta se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes de la circunscripción en el apoyo a la investigación y planteamientos de las

actividades más asequibles y de la preferencia de los adolescentes entre 11 – 15 años. En la medida que se argumentó en los debates, aparecían nuevas vías y opiniones que ayudaron a la creación de las nuevas opciones, en esta técnica no se desechó ninguna valoración o exposición, sino que todas contribuyeron a la organización y al accionar de nuevos grupos de trabajo.

Durante la aplicación del fórum comunitario se convocó a una reunión donde se encontraban los padres de los adolescentes entre 11 – 15 años que constituyen nuestra muestra y los propios adolescentes para llevar a vías de hecho un programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes que conforman la muestra de esta investigación, de forma tal que se expresaron las principales dificultades que afectan la puesta en práctica de las actividades físico-recreativas como son la disponibilidad de lugares preparados para el disfrute de estas para una mejor ocupación del tiempo libre, la sistematicidad de los profesores a las áreas recreativas del consejo popular para el trabajo con estos adolescentes, la vinculación de las familias y los vecinos a estas actividades; por lo que se trazaron metas con vista a darle solución a dicha problemática como es la creación de comisiones de trabajo que atendieran distintas esferas como: Divulgación y propaganda de las actividades a desarrollar, mantenimiento y rescate de áreas y espacio rústicos para las actividades, creación de medios recreativos, dirección de la actividad.

Estos grupos de trabajo tendrán la función de garantizar un mejor desarrollo de la actividad y de esta forma estarán involucrados todos los factores de la comunidad al fortalecimiento de las actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 – 15 años de la circunscripción # 148 del consejo popular “10 de Octubre” del municipio Pinar del Río.

## **2.8 Análisis de la técnica de Informantes claves**

Incluyendo a Director del combinado deportivo.

Promotores de recreación y personas que conocen la situación de la comunidad en este aspecto, además del problema objeto de estudio, constituidos por: los

dirigentes de organizaciones populares (CDR; FMC; PCC y delegados de circunscripción y Poder Popular).

Estos informantes ejercieron su función en la búsqueda de información con otras personas, referente a datos valiosos, ayudando a irradiar en la comunidad vías y formas para hacer llegar la información de los horarios de realización de estas actividades. Todas estas personas tienen las mejores relaciones y conocen la vía para llegar a todos los sectores y personas de la comunidad.

Además, su utilización facilitó la convocatoria de expertos profesionales y líderes populares que aportaron con sus conocimientos gran cantidad de información y orientación, tanto en la investigación como en la posterior aplicación de las actividades físicas recreativas para los adolescentes.

Los instrumentos aplicados comprueban que no se buscan alternativas para ocupar de manera eficiente el tiempo libre de los adolescentes entre 11 – 15 años, una de ellas podemos encontrarlas en la recreación, vía eficiente para propiciar la formación de valores en nuestra sociedad.

En entrevista al director del combinado deportivo y a los promotores de recreación del propio combinado, se creó un ambiente agradable y comunicativo con cada uno de ellos, lo cual nos permitió determinar el trabajo que se realiza en esta comunidad de forma confiable sobre hechos, opiniones, ideas y criterios y de esta forma enriquecer la información obtenida por otros métodos investigativos utilizados en la investigación; en la misma se trataron aspectos significativos donde se pueden mencionar por ejemplo: el tiempo y experiencias en el cargo que desempeñan, lineamientos que regulan el trabajo de los promotores de recreación en este combinado deportivo, así como importancia de las actividades físico-recreativas para los adolescentes las causas que pueden provocar el buen desarrollo de las actividades o el debilitamiento de estas actividades, su comunidad y como se considera el trabajo de los promotores de recreación en la actualidad, también como es la relación de su combinado deportivo en relación a otros centros de la comunidad.



Se plantea que existió unanimidad de criterios, tienen varios años de experiencia laboral, resaltando el director de dicho combinado que consta de 7 años de experiencia, y los profesores de recreación uno con 6 años, otro con 2 y los otros 2 están en su formación profesional, los cuales explicaron que los principales lineamientos que rigen el trabajo de los profesores de recreación física en la comunidad están basados en los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de género u ocupacionales, dirigidos a un desarrollo de la cultura general integral.

El director planteó que los lineamientos llevan implícito los objetivos pedagógicos, que, orientado por un plan temático, refleja los principales temas y objetivos dirigidos al trabajo en las escuelas y la comunidad, para una mejor comprensión de las actividades que se desarrollaran en la misma. Hace referencia además a que estas son de gran importancia para las futuras generaciones. A pesar de que existe un programa de actividades recreativas para la comunidad, no se elaboran un programa específico para los adolescentes entre 11 – 15 años, dadas sus características sociales y psicológicas, que incluyan actividades físicas, además se refiere a las debilidades que se presentan en la comunidad para la realización de las actividades físico-recreativas que por ser una comunidad rural existen prejuicios, costumbres y ello puede atentar en ocasiones contra el trabajo de los promotores de recreación para su mejor desarrollo.

Existe escasez de medios de trabajo, se cuenta con una sola instalación deportiva oficial, ya que las otras existentes son rústicas construida por los profesores del combinado deportivo.

Otro aspecto es la inexperiencia de los profesores, ya que varios de ellos son profesores en formación y otros con pocos años de graduados por lo que en ocasiones las actividades no se realizan como deben ser, o sea con una previa planificación, donde se debe incluir (día, nombre de la actividad, la hora, la fecha, los participantes y el responsable), una buena propaganda que es vital para el buen resultado de una actividad.

Comenta que a pesar de la escasez de recursos para su trabajo ellos han sido capaces de aportar sus propias ideas pero en ocasiones no explotan todas las potencialidades que ofrece la comunidad.

Los entrevistados coinciden en la necesidad de explotar más las actividades de carácter físico o sea, las llamadas actividades físico-recreativas que poseen un carácter deportivo, pues se deben realizar con mayor frecuencia pero esto no se ha podido concretar en la práctica por lo expuesto anteriormente es por ello que son de la opinión de la necesidad de un programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 – 15 años de esta comunidad.

Se refieren a que ellos no solo realizan actividades físico recreativas sino deben cumplir con otras funciones como la construcción de medios, atención a activistas (labor importante pues deben apoyarse en estos compañeros para la realización de sus acciones en la circunscripción), la auto preparación y algo fundamental que es la coordinación de sus actividades con los factores de la comunidad.

### **2.9 Plan de actividades físico-recreativas**

En las condiciones actuales se impone hacer cambios en la recreación de los adolescentes entre 11 – 15 años para poder contribuir a su formación como individuo de la sociedad.

El programa de recreación a nivel nacional, provincial y el proyecto comunitario, deben tributar a la satisfacción recreativa de los habitantes de la comunidad, en correspondencia con sus gustos y preferencias para mejorar la calidad de vida de los mismos.

Los objetivos han sido formulados, teniendo en cuenta las cualidades de la personalidad que se quiere contribuir a formar en los adolescentes, desde la ocupación de su tiempo libre, reflejando sentimientos y permitiéndole un conocimiento amplio en el desarrollo de su personalidad, que posibilitan el cumplimiento de las acciones que se necesitan para llevar a cabo su recreación, de acuerdo a la postura recreativa que pueden asumir.

La propuesta tiene como intención reforzar los conocimientos que los adolescentes entre 11 – 15 años adquieren como parte de su plan de estudio en la secundaria básica, en correspondencia con su edad, y fomentar los sentimientos de identidad a su comunidad.

Las actividades de recreación diseñadas para los adolescentes entre 11 – 15 años cumplen una función cultural, social, cognoscitiva y formativa que se manifiesta en las habilidades y valores que deben servir de base a los adolescentes entre 11 – 15 años en su comportamiento en la sociedad.

La programación se sustenta en tres principios fundamentales, que le permiten una fundamentación científica a la recreación como proceso, desde la base de la pedagogía como ciencia, viendo su objeto como el proceso formativo de la personalidad. Estos son:

1. Dinámico, participativo, colaborativo y dialéctico: Este principio permite que el programa este en constante cambio, transformación y hace que el mismo sea flexible y que se pueda adecuar en dependencia de cómo marche el mismo. El participante está obligado a un mayor dinamismo en la asimilación y puesta en práctica de las habilidades adquiridas, participando colectivamente en los debates que se realicen una vez implementadas las actividades.
2. Atención Diferenciada: Para el cumplimiento de este principio se tienen en cuenta las características particulares del adolescente, además de la adquisición de los conocimientos necesarios para el auto desarrollo de los mismos.
3. Principio de la Actividad: Cualquier tipo de actividad (proceso consciente) que se analice por su contenido y procedimiento de realización es producto del desarrollo histórico social del hombre. En este caso los adolescentes entre 11 – 15 años deberán realizar las actividades planificadas en el programa, no viéndose la actividad como la suma de acciones o movimientos aislados, si no que estarán interrelacionadas, ordenadas y estructuradas teniendo en cuenta el carácter prolongado,

diario y sistemático de las mismas, garantizándose así el carácter creador que cada adolescente le imprima a la ejecución de la actividad.

### **Objetivos Generales:**

Promover opciones físicas recreativas adecuadas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 -15 años del consejo popular 10 de octubre.

### **Objetivos Específicos**

1. Contribuir a una adecuada explotación de las áreas, instalaciones y recursos disponibles, a partir de una oferta variada de las actividades físico-recreativas para la prevención de hábitos inadecuados en nuestros adolescentes entre 11 -15 años.
2. Mejorar la salud y el bienestar de los adolescentes entre 11 - 15 años de nuestra comunidad mediante actividades físico-recreativas en su tiempo libre.
3. Aumentar el número de participantes en las actividades físico-recreativas, diversificando la práctica de las diferentes manifestaciones deportivas.
4. Contribuir al desarrollo armónico de la personalidad de los adolescentes entre 11 - 15 años desde la realización de actividades físico-recreativas.

En la propuesta de actividades físico-recreativas para la ocupación del Tiempo Libre en los adolescentes entre 11 - 15 años de nuestra investigación, tuvimos en cuenta la edad, sexo, gustos, preferencias, así como los aspectos psicológicos, biológicos, la disposición para realizar las actividades, las cualidades psíquicas evolutivas, las condiciones y los medios con que se contaba.

Está en correspondencia con los programas y orientaciones metodológicas de recreación, cumple con su alcance educativo, permitiendo crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

En él participan los adolescentes entre 11 - 15 años, y lo hacen acompañados de sus amigos y familiares en las diferentes actividades.

- Hay diferentes actividades como: actividades físicas, culturales, tradicionales, permitiendo un equilibrio.
- Posibilita la participación de los adolescentes entre 11 - 15 años y el resto de la población, teniendo en cuenta ambos sexos.
- Todas las actividades que se ofertan están sujetas a los gustos y necesidades de los participantes, quienes muestran sus habilidades en el desarrollo de los mismos (Diversidad).
- Las actividades propuestas rompen con la rutina y logran que el participante se motive (Variedad).
- La propuesta permite variar las actividades cumpliendo con las expectativas de los participantes e incorpora otras que sean del agrado de estos (Flexibilidad).

Además mediante las diferentes actividades físico-recreativas, se efectúa en diferentes oportunidades la transmisión cultural de generación a generación, favoreciendo su práctica y el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre-hijo-amigos. Las actividades físico-recreativas en los adolescentes entre 11 - 15 años es un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno.

Según el Dr. Martín Luther King, Jr. (1999) las actividades físicas son parte de los instrumentos que estimulan y propician la participación, pero para la producción del conocimiento, que lleva a la toma de conciencia y a la interiorización del mismo.

Otros autores plantean que las actividades físicas son solo la punta visible del iceberg, los instrumentos de trabajo para llegar a algo más profundo: el análisis y la reflexión que propicia la construcción colectiva del conocimiento.

Mientras que para otros las actividades físicas son una respuesta pedagógica para resolver los problemas del aprendizaje. No son la educación en sí misma, sino sólo herramientas de apoyo.

En la propuesta de actividades físico-recreativas se tuvieron en cuenta los siguientes principios:

1. Principio del carácter educativo.
2. Principio de la asequibilidad.
3. Principio del carácter científico.
4. Principio de la atención a las diferencias individuales.

El cumplimiento de estos principios en la realización de la propuesta propició dar tratamiento con rigor científico a las actividades físico-recreativas que se proponen para ocupar el tiempo libre en la recreación comunitaria, resultan de fácil aplicación para el grupo al cual está dirigida, se considera una opción apropiada para influir en la formación de cualidades positivas en los adolescentes entre 11 – 15 años, atendiendo a la satisfacción de sus necesidades biopsicosociales, la cual intervienen en el individuo que exige la sociedad moderna.

**Tabla # 5 Plan de actividades físico – recreativas para los adolescentes entre 11 – 15 años.**

No.	Actividad	Lugar	Frecuencia
1	Maratón Popular.	Zona	Semestral
2	Torneos de béisbol	Área de béisbol de la Conchita	Mensual
3	Encuentros de fútbol.	Área de fútbol de la Conchita	Mensual
4	Campeonato de Voleibol.	Terreno de Ciencias Medicas	Mensual
5	Juegos tradicionales populares.	Reparto “10 de Octubre”	Semanal
6	Planes de la calle.	Áreas recreativas	Mensual
7	Actividades culturales.	Reparto “10 de Octubre”	Semanal
8	Juegos de mesa	Reparto “10 de Octubre”	Diarios
9	Simultanea de ajedrez	Áreas de la zona	Mensual

### **Indicaciones metodológicas:**

Para la puesta en práctica de esta programación de actividades físico-recreativas se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la zona, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realiza la divulgación de las mismas, para esta se utilizarán varias vías como son: Murales, Carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes zonas, todas ellas promovidas por todos los factores.

**Los planes de la calle** requieren de una correcta coordinación y su planificación es más profunda por su complejidad, este brinda a la vez la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tanto, cada actividad específica constituye en sí misma una sub-área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionara y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones, las actividades que se planifiquen deben tener nombres alegóricos a fechas, en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés, debe contar con una planificación específica para su feliz realización.

Los torneos deportivos deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las áreas deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.

Para realizar las actividades que requieran del cierre parcial de alguna calle se debe coordinar con la PNR para evitar alguna lesión de los adolescentes involucrados en la misma.

Para la realización de las actividades culturales se hará una previa coordinación con la casa de la cultura para que envíen grupos culturales que puedan ayudar a una mejor calidad de la actividad, así como se pueden realizar competencias de bailes con estímulos para los ganadores.

## **Descripción de las actividades**

### **Actividad 1 Maratón Popular.**

**Objetivo:** Aumentar el número de participantes en las actividades físico-recreativas, diversificando la práctica de las diferentes manifestaciones deportivas.

**Desarrollo:** Se realizará con una frecuencia semestral, desarrollando un recorrido de 1500 metros que compradera el tramo del Monumento Capitán San Luis hasta la Glorieta del parque de Montequín, el mismo será completado teniendo en cuenta las posibilidades de cada adolescente en particular.

**Regla:** Todos los adolescentes deberán llegar a la meta, y la salida será simultánea para todos.

**Medios:** Silbato, cronometro.

### **Actividad 2 Torneos de béisbol**

**Objetivo:** Aumentar el número de participantes en las actividades físico-recreativas, diversificando la práctica de las diferentes manifestaciones deportivas.

**Desarrollo:** Se realizará por equipos pertenecientes a los CDR que integran el consejo popular, con un sistema de juego de todos contra todos.

**Regla:** Se jugara a cinco inning, proporcionando mayor dinamismo al juego.

**Medios:** Silbato, terreno, pelotas, bates, guantes, mascotas.



### **Actividad No. 3 Fútbol Vallita**

**Objetivo:** Aumentar el número de participantes en las actividades físico-recreativas, diversificando la práctica de las diferentes manifestaciones deportivas.

**Desarrollo:** La actividad se desarrollará con equipos de 4 jugadores (adolescentes entre 11 – 15 años), a dos tiempos de 10´ con 5´ de descanso, ganará el que mayor cantidad de goles acumule en estos tiempos, se jugará por el sistema de eliminación sencilla, hasta quedar dos equipos para la final, en caso de empate se jugará un tiempo extra de 5´ y de persistir seguirá a tiros de penales, esta actividad se realizará dentro del área rústica de la comunidad.

**Regla:** Se jugará sin portero, no se puede tocar el balón con la mano, no se permitirá cambios en los equipos, el juego comienza y termina al sonido del silbato.

**Medios:** Vallitas, silbato y balón de fútbol.

### **Actividad No. 4 Campeonato de Voleibol**

**Objetivo:** Propiciar una mayor incorporación de los adolescentes años a la práctica de las actividades deportivas en su tiempo libre.

**Desarrollo:** Este campeonato se desarrollará a lo largo de tres meses, jugando todos los sábados en horario de la mañana, se jugará en el terreno del Semi-internado “Frank País” donde participarán adolescentes entre 11 – 15 años, dicho campeonato se realizará por el sistema de doble eliminación, donde nos permitirá realizar una mayor cantidad de juegos por un sistema más justo.

**Regla:** Se jugará por el sistema moderno de reglamentación del voleibol internacional.

**Medios:** Balón de voleibol, silbato, net.

### **Actividad 5 Juegos tradicionales populares**

**Objetivo:** Propiciar una mayor incorporación de los adolescentes entre 11 – 15 años a la práctica de las actividades deportivas en su tiempo libre.

**Desarrollo:** Se tendrán en cuenta los juegos de la pañoleta, tracción de la soga, los escondidos, carrera en sacos, el pon y la cadeneta, los cuales se realizarán en equipos conformados por afinidad.

**Regla:** Se jugará hasta 10 tantos cada juego, o tiempos de cinco minutos en caso de los juegos que lo requieran, además deberá existir equilibrio en cuanto a sexo por equipos.

**Medios:** Sacos, pañoleta, silbato, soga, tizas.

### **Actividad No. 6 Plan de la Calle**

#### **Programa A Jugar**

**Objetivo:** Llevar estas actividades de participación masiva hasta la comunidad, con ofertas para diversos grupos de edades de forma sistemática.

#### **1<sup>er</sup> juego**

**Nombre:** Carrera en zig-zag

**Desarrollo:** Compiten 10 niños por cada equipo, el juego consiste en que todos los niños deben pasar entre los obstáculos situados en el terreno hasta pasar todos los integrantes y gana el que primero termine.

**Reglas:** Los niños no deben seguir recto al pasar por los obstáculos, comienza y termina con el sonido del silbato, los niños deben hacer el cambio con un batón o con una palmada.

**Medios:** Conos y silbato.

#### **2<sup>do</sup> juego**

**Nombre:** Conducción del balón (30').

**Desarrollo:** Este juego consiste en la conducción del balón a manera de fútbol entre obstáculos.

**Reglas:** No se debe patear el balón desde el principio hasta el último obstáculo, cuando se escapa el balón se comienza desde el mismo lugar donde lo perdió, comienza el juego y termina con el sonido del silbato.

**Medios:** Balón, silbato y conos.

### **3<sup>er</sup> juego**

**Nombre:** Driblin con obstáculo.

**Desarrollo:** Este juego consiste en la conducción del balón con la mano entre obstáculos.

**Reglas:** No se debe llevar el balón en la mano, hay que driblar, cuando se escapa el balón se comienza desde el mismo lugar donde lo perdió, comienza el juego y termina con el sonido del silbato.

**Medios:** Balón, silbato y conos.

### **4<sup>to</sup> juego**

**Nombre:** Busca tu número.

**Desarrollo:** El juego consiste en ir sacando en forma ascendente los números que se encuentran situados al final del terreno y concluye cuando están en el orden indicado.

**Reglas:** No se debe sacar un número que no corresponda, al final los niños deben formar en el orden en que se pide la numeración, el juego se inicia al sonido del silbato.

**Medios:** Caja pequeña con 10 números de cartón, silbato y 2 banderas.

### **5<sup>to</sup> juego**

**Nombre:** Carrera de velocidad.

**Desarrollo:** 3 equipos de 10 competidores, se realizará la carrera en un terreno limpio sin obstáculos a una distancia de 30 m.

**Reglas:** Los competidores no deben salir hasta tanto no haya llegado el compañero para el relevo, el cambio se realizará dando la vuelta por detrás del equipo, gana el equipo que primero pasen todos los competidores.

**Medios:** Banderas, batón y silbato.

Otras actividades del Plan de la Calle.

**Nombre:** Tracción de la soga.

**Desarrollo:** Participan 2 equipos de 10 participantes cada uno, con el fin de pasar por encima de la marca que está situada en el suelo al equipo contrario y este será el perdedor.

**Reglas:** No comenzar el juego hasta el sonido del silbato, en caso que los participantes sean de ambos sexos deben tener la misma cantidad de hembras y varones por cada equipo, una vez pasada la marca situada en el suelo ese equipo se declara perdedor.

**Medios:** Soga y silbato.

### **Actividad 7 Actividades culturales.**

**Nombre:** Baile del semáforo.

**Objetivo:** Promover la cultura recreativa de los adolescentes enmarcada en la comunidad objeto de estudio.

**Desarrollo:** Este juego se realizará en forma de círculo y según se baile se mencionan los tres colores del semáforo, los adolescentes entre 11 – 15 años deberán parar, seguir o cambiar de parejas según el color que sea mencionado.

**Reglas:** Mencionado el color rojo, la pareja que continúe bailando sale de competencia, igualmente saldrá la pareja que continúe con la misma pareja cuando sea mencionado el color amarillo.

**Medios:** Equipo de música.

### **Actividad 8: Juegos de mesa**

Dama, Dominó, Parchí, Dama China, Ajedrez.

**Objetivo:** Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes entre 11 – 15 años de manera sana y educativa.

**Desarrollo:** Estos juegos se realizarán de forma tradicional (Dominó) 55 fichas, se delimitará el área para cada juego, se jugará en parejas, se utilizará el sistema de eliminación sencilla, los jugadores a participar podrán ser de cualquier edad, se utilizará un árbitro en cada mesa del área.

**Reglas:** En la Dama, el Ajedrez y el Parchí se jugará a 30´ y ganará el que mayor cantidad de piezas tenga.

**Medios:** Mesas, sillas, tableros y juegos de dama, Parchí y ajedrez.

### **Actividad No.9 Simultánea de ajedrez.**

**Objetivos:** Lograr que los adolescentes entre 11 – 15 años dominen los aspectos básicos del ajedrez, así como su historia en el mundo y en nuestro país.

**Desarrollo:** Esta se desarrollará en el área del supermercado del reparto Llamazares de dicho consejo popular con una frecuencia trimestral, en horarios de la mañana, las simultáneas las desarrollarán adolescentes entre 11 – 15 años que dominen este deporte, las tablas pondrán ser convenidas entre los jugadores si estos lo desean, se jugará una partida por participantes, teniendo en cuenta la importancia del ajedrez en Cuba.

Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que estén encaminadas a desarrollar y potenciar la opinión de los participantes en ellas, la propuesta de actividades físico-recreativas propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la comunidad, dando pasos positivos y mancomunados para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 – 15 años, se pretende además modificar el rol de cada uno de los miembros del grupo, dinamizando el sentido de coordinación y dirección del mismo.

Por lo tanto se asume el criterio que en la medida que se logre implementar esta propuesta de actividades, los adolescentes entre 11 – 15 años podrán contar con una oferta más variada de actividades recreativas en su comunidad, el empleo de su tiempo libre será más eficiente y racional, ajustado a las características de su medio de convivencia, sin despojarse de sus costumbres y tradiciones pero muy a tono con la realización de actividades que propicien estilos de vida más sanos.

### ***2.2.1 Valoración Teórica de la Propuesta Planteada.***

Se consultaron a 9 especialistas, de ellos: 4 metodólogos de recreación (3 provinciales y 1 municipal), 3 promotores de recreación y 2 profesores de Recreación de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, todos con una experiencia que oscila en un rango de 15 a 25 años, en el ejercicio de la actividad.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del Plan propuesto, de acuerdo con los cuatro aspectos tenidos en cuenta (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del Programa propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, siendo posible su aplicación y generalización a otras zonas o territorios en correspondencia con las particularidades de los mismos, permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar en el país como lo constituye la ocupación y aprovechamiento del Tiempo libre y la recreación en el marco del trabajo comunitario, resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con programas anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de la actividades que la conforman, contribuyendo no solo al desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores.

Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación metodológica de los especialistas en esta esfera de actuación brindando una guía para el trabajo con el grupo etéreo seleccionado en los marcos de de la comunidad. No necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas con el menor de los costos.

En otra valoración recogida se manifiesta que es muy favorable el hecho de tener como punto de partida los gustos y preferencias, necesidades e intereses de los adolescentes entre 11 – 15 años y que a su vez se hayan planteado alternativas de solución a las misma por lo que se logra con la propuesta su aplicabilidad.

Los especialistas subrayan que la misma tributan a la flexibilidad, dinamismo colectivismo y al carácter participativo, por lo que enfatiza en la atención diferenciada para hacer de la propuesta más específica y particular.

La misma es novedosa, pues sus actividades tienen un carácter integrador hasta ahora no visto en una programación anterior contribuyendo no solo de

habilidades motoras o capacidades físicas sino al autodesarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores.

La misma es factible, aplicable y tiene pertinencia permitiendo el fomento de valores y por tanto el desarrollo de la personalidad de los adolescentes entre 11 – 15 años.

### ***2.2.2 Implementación y Valoración Práctica del Programa.***

Una vez validado, por el grupo de Especialistas, el Plan propuesto, se procedió a su implementación práctica en el consejo popular “10 de Octubre”, la que se ha ido llevando a cabo de manera paulatina, ofertando diversas actividades correspondientes a cada uno de los indicadores programados (social, histórico, cultural, ecológico), aprovechando tanto los recursos y espacio disponible, como el entorno de dicha comunidad. En correspondencia con ello, durante un período de dos meses (Octubre- Noviembre de 2010) se han instrumentado diferentes actividades de la propuesta, experimentándose un alto nivel de participación, fundamentalmente del los adolescentes entre 11 – 15 años que conforman la muestra. A partir de la realización de las actividades en este período de tiempo se aplicó un instrumento (Encuesta) a la muestra seleccionada para comprobar, entre otros aspectos, el grado de aceptación de ellos por la nueva oferta llevada a cabo, cuyos principales resultados se describen a continuación:

Al valorar las opiniones emitidas, sobre las respuestas del cuestionario se puede apreciar que las actividades organizadas han creado una expectativa positiva en ellos, estando motivados con las mismas, reflejando un aceptable grado de satisfacción. Derivado de esto, se ha logrado una mayor incorporación de los adolescentes del consejo popular en las actividades, las que han mantenido cierta sistematicidad y variedad que deberán irse incrementando.

Un alto por ciento de estos adolescentes entre 11 – 15 años reconoce y manifiestan los aportes de estas actividades a su desarrollo, permitiéndoles cubrir las necesidades no solo físicas sino también espirituales. Otro aspecto importante que se derivó de este análisis es que los mismos planteaban que

estas actividades le daban la posibilidad de interactuar entre ellos logrando mayor compañerismo, colectividad, cohesión que les permitió ver la recreación desde diferentes posiciones y no sólo la diversión y la práctica de ejercicio físico.

Lo anterior, unido a la propia apreciación de la autora, revela, sin alcanzar aún los resultados óptimos, que la nueva propuesta ha ido prendiendo y creando expectativas en la comunidad.



### **Conclusiones parciales**

1. Valorando estos resultados, podemos apreciar como en la programación que se lleva a cabo en la comunidad esta deficiente el proceso de articulación de sus objetivos y métodos, para llevar a finalidad el mismo, partiendo de las especificidades de esta comunidad y del carácter poco diferenciado de las actividades, lo que provoca una reducción de la efectividad y eficiencia de la recreación en la misma.
2. La información recopilada revela la necesidad de buscar alternativas, a partir de las realidades de la comunidad, que promuevan la motivación y participación activa de los adolescentes entre 11 – 15 años, a partir de sus necesidades, gustos y preferencias para una recreación más sana, culta y diversa.
3. La estructuración de las actividades integradoras dadas en la propuesta de programación para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 – 15 años del consejo popular “10 de Octubre” se realizó sobre la base de tres principios que determinarán la recreación de una forma sana sobre la base de sus necesidades gustos y preferencias.

## **Conclusiones**

1. Del análisis derivado de los diversos documentos y fuentes bibliográficas consultadas, se constata la gran connotación y atención hacia el tiempo libre y su ocupación a través de actividades recreativas, especialmente las de carácter formativo, adquiriendo singular importancia el proceso de programación, en el que se destaca como elemento indispensable la canalización necesidades, intereses, gustos y preferencias de la población, en dependencia de grupo etáreo al que pertenezcan.
2. Los adolescentes entre 11 – 15 años que conforman la muestra de esta investigación, poseen un espacio considerable de tiempo libre que no es ocupado de forma óptima en la formación multilateral de los mismos. La oferta recreativa existente es limitada y poco variada, lo cual incide directamente en la baja participación de estos en las actividades realizadas y la insatisfacción recreativa de los mismos.
3. El plan de actividades físico-recreativas elaborado, parte de las necesidades, intereses y preferencias recreativas, así como, de los referentes teóricos sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11-15 años. Posee como características: el propiciar un desarrollo socio-cultural y educativo que promueva el auto desarrollo de estos, sobre la base de la flexibilidad y variedad.
4. El plan de actividades elaborado e implementado en el consejo popular “10 de Octubre”, ha sido valorado positivamente por los especialistas consultados, siendo aceptado satisfactoriamente por los adolescentes entre 11 – 15 años del mismo, los cuales han experimentado una mayor participación y motivación en las actividades desarrolladas.

## **Recomendaciones**

1. En la medida que avance la aplicación de la propuesta se deberá ir perfeccionando las actividades e implementando otros aspectos de aceptación con el fin de incorporar a un mayor número de participantes en el mejor aprovechamiento del tiempo libre.
2. Mantener actualizado el plan de actividades elaborado de manera que siempre se corresponda con las necesidades e intereses de los jóvenes motivo de la investigación.

## **Bibliografía**

1. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
2. Castro, F. (1999) Discurso en la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo. Río de Janeiro, junio de 1992.
3. Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la Graduación de los Trabajadores Sociales, Cojímar, Periódico Granma, 15 de febrero, La Habana.
4. Constitución de la República (1976), Capítulo XI, Artículo 103, Página 46. Editorial Política, La Habana.
5. Daltel W (1976). "Juegos Recreativos "Berlin .Editorial Tribone. 1976-136p
6. Engels, F. (1972) Dialéctica de la naturaleza. EN: Carlos Marx, Federico Engel y V.L. Lenin, Selección de textos, Editorial de Ciencias Sociales-Instituto Cubano del Libro, p. 193-216, La Habana.
7. Extensión Cultural, División de Recreación Biblioteca de Consulta Microsoft® Encarta® 2005. © 1993-2004.
8. Fernández, Fernando. (1997) Extensión: tres binomios. Conferencia Congreso Latinoamericano de Extensión Universitaria. Revista Imágenes Vol. 4. No. 7. Pág. 131. Costa Rica.
9. García C, Julia. "Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación de los consejos Populares.
10. González González, Gil Ramón y González Fdez-Larrea Mercedes. (2001). Programa Nacional de Extensión Universitaria. Pág. 7. La Habana. Cuba.

11. González González, Martín: Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.
12. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana.
13. Hart Dávalos, Armando. (1996) La extensión universitaria y la integración cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. Pág. 13. La Habana. Cuba.
14. Lares, A,(1966)"Recreación del Tiempo libre "Venezuela Departamento
15. Martínez, Osvaldo. (1999) Neoliberalismo en crisis, Editorial de Ciencias Sociales, La Habana.
16. Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos Moreira, R (1979)"La recreación un fenómeno sociocultural", Ciudad de la Habana: Editorial José A. Huelga Rodríguez, E. (1982). "Tiempo libre y Personalidad". La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
17. Suárez E. L. "Recreación un Fenómeno Sociocultural". Ciudad de la, Habana" México, D. F. 1997.
18. Valdés, Y" El Tiempo libre Y la Participación de la Cultura Física de la Población cubana", La Habana.
19. Varios. "Aportes y transferencias, Tiempo libre Y Recreación. Centro de Investigación Turística". Facultad de Ciencias Económicas y Sociales. Universidad de Mar del Plata Año 1, volumen, Octubre 1997CD de la Maestría.

## **ANEXO 1:**

Con el objetivo de determinar el estado actual en que se encuentra el problema de investigación planteado con anterioridad, fue necesario aplicar la presente entrevista de elaboración personal al personal implicado.

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo M: \_\_\_\_ F: \_\_\_\_

Cargo que ocupa: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

### **Aspectos**

1. ¿Se ofertan actividades físico-recreativas para los adolescentes de su zona?
2. ¿Con qué frecuencia se realizan?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se le ofertan a los adolescentes de su zona?
4. ¿Es de su conocimiento la existencia en su circunscripción de un programa de actividades físico-recreativa?
5. ¿Cuáles son las causas que frenan el desarrollo de las actividades físico-recreativas de la zona?
6. ¿Qué elementos se tienen en cuenta a la hora de programar y afectar las actividades físico recreativo?
7. ¿Participa usted en las actividades programas en su zona?

## ANEXO 2:

Con el objetivo de determinar el estado actual en que se encuentra el problema de investigación planteado con anterioridad, fue necesario aplicar la presente encuesta de elaboración personal.

### Encuesta.

La presente encuesta responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre, con el objetivo de conocer las inquietudes de los adolescentes entre 11 – 15 años al respecto, para lo que contamos con su colaboración.

Muchas gracias

Edad\_\_\_\_\_

Sexo: M\_\_\_ F\_\_\_

### **Cuestionario**

Marque con una (x) la/s opciones que considere más apropiadas:

I. Tu tiempo libre lo empleas en:

Dormir\_\_\_\_\_

Practicar deportes\_\_\_\_\_

Leer\_\_\_\_\_

Ver TV.\_\_\_\_\_

Oír música\_\_\_\_\_

Visitar amigos\_\_\_\_\_

Otros\_\_\_\_\_

II-Practicas actividades deportivas

Todos los días\_\_\_\_\_

A veces\_\_\_\_\_

Los fines de semana\_\_\_\_\_

Nunca\_\_\_\_\_

III- ¿Te gusta practicar deportes? Si\_\_\_ No\_\_\_ A veces\_\_\_

IV- ¿Qué deportes te gustaría practicar? Enumérelos por orden de preferencia.

1\_\_\_\_\_

2\_\_\_\_\_

3\_\_\_\_\_

4\_\_\_\_\_

5\_\_\_\_\_

V- En tu barrio se organizan actividades deportivas:

A menudo\_\_\_\_\_

Pocas veces\_\_\_\_\_

Nunca\_\_\_\_\_

VI- Estás conforme con ellas

Si\_\_\_\_\_

No\_\_\_\_\_

Argumente su respuesta\_\_\_\_\_

### **ANEXO 3:**

En la presente investigación se realizan observaciones con el objetivo de conocer las principales deficiencias relacionadas con la práctica de actividades físicas recreativas de los adolescentes que conforman la muestra.

Guía de observación.

Resultados de la actividad
Idoneidad del lugar
Preparación de la actividad y medios para la misma
Preparación y desarrollo de los promotores
Comportamiento de los adolescentes entre 11 – 15 años



## Anexo 4

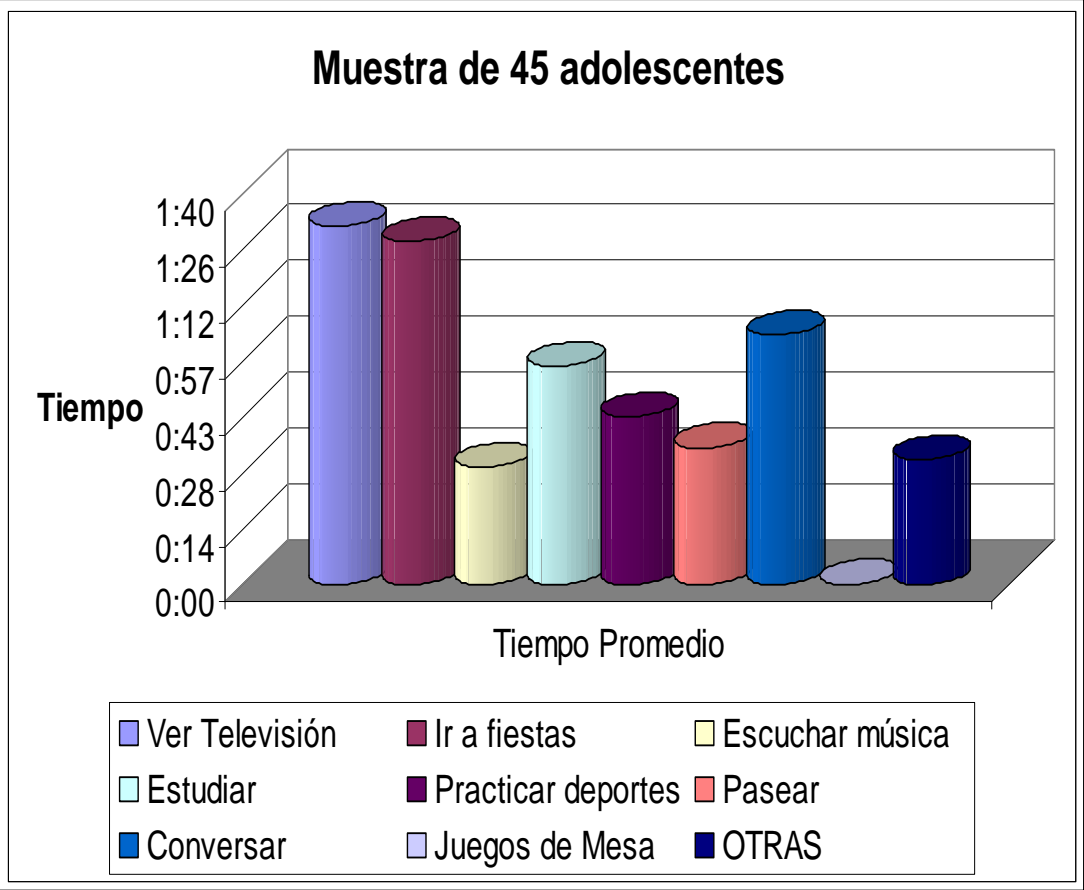
Presupuesto de tiempo libre

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
50	Trabajo o Estudio	6:45
	Transportación	0:32
	Necesidades Biofisiológicas	9:35
	Tareas Domésticas	0:56
	Actividades de Compromiso Social	1:02
	Tiempo Libre	6.00h

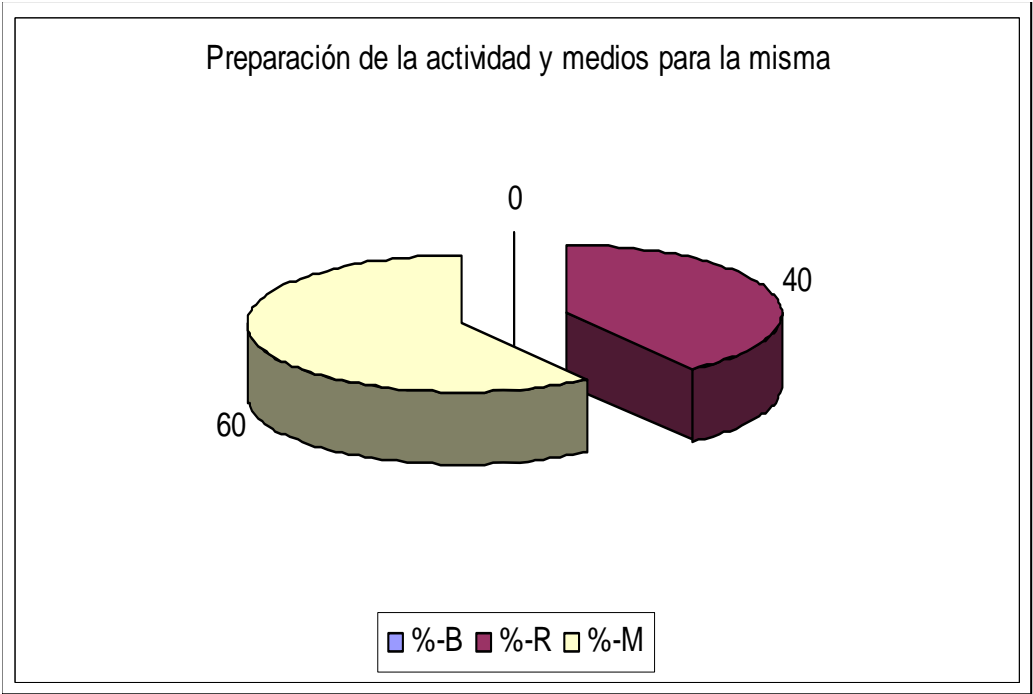
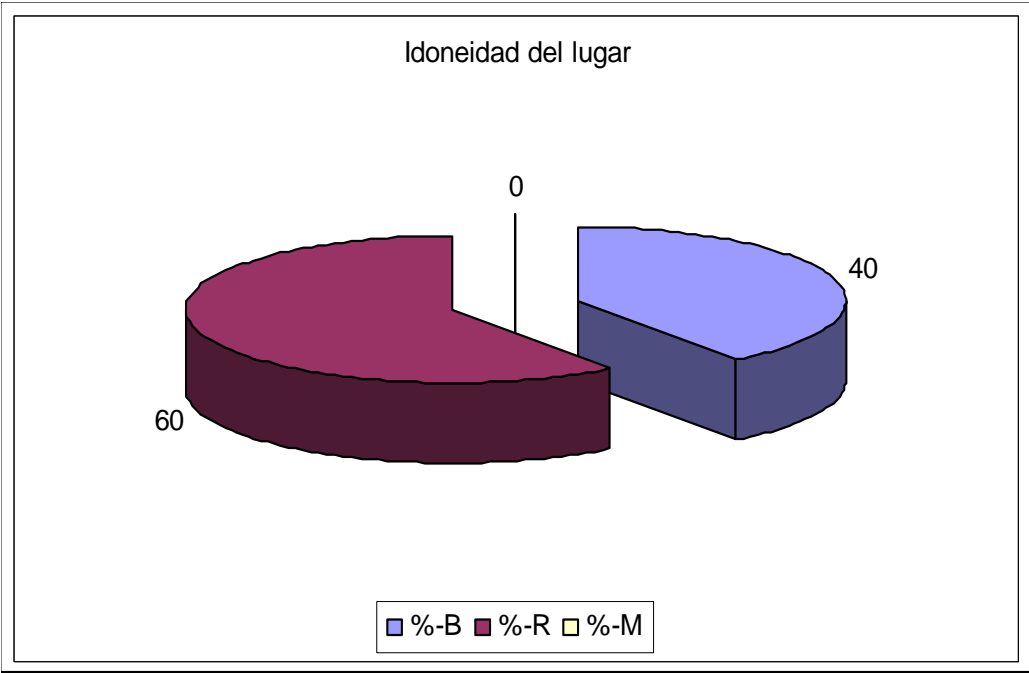
**Anexo 5 Resultados de la encuesta a los adolescentes entre 11 – 15 años de la comunidad**

<b>Pregunta</b>	<b>Tendencia</b>	<b>%</b>	<b>%</b>
1. Actividades más apropiadas.	Práctica de deportes	65	76
2. Frecuencia de actividades deportivas.	Solamente los fines de semana	74	90
3. Motivación de los adolescentes hacia la práctica de deportes	Si	88	97
4. Deportes que prefieren.	Béisbol, fútbol, Voleibol, atletismo y ajedrez.	<b>100</b>	<b>100</b>
5. Realización de actividades físicas en la comunidad.	Se realizan de forma muy ocasionales, muy pocas veces.	100	45
6. Conformidad de los adolescentes con relación a las actividades que realizan	No están conformes	88	95

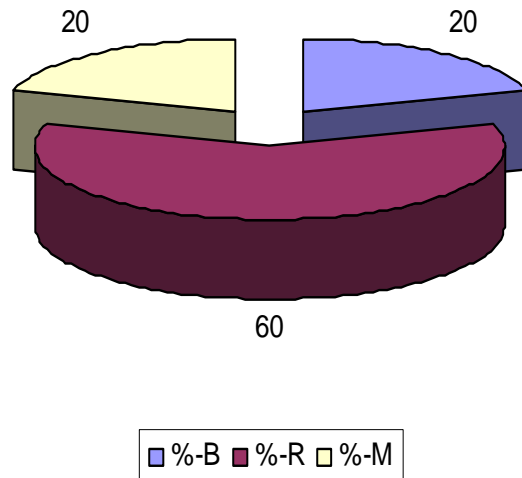
**Anexo 6. Resultados de la encuesta del Tiempo libre (Tabla 1).**



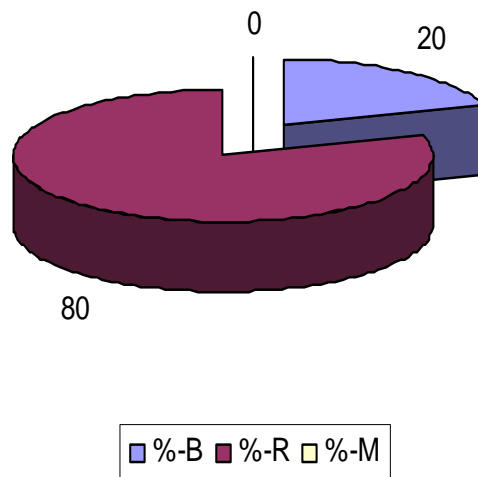
**Anexo 7. Resultados de la observación (tabla 4)**



Prep, y desarrollo de los promotores



Comportamiento de los adolescentes entre 11 y 15 años



Resultados de la actividad

